



## オクラレシピ

# 元気が出る STAR 肉まき

### 材料(2人分)

豚ロース…………… 4枚  
オクラ…………… 4本  
卵…………… 2個  
油…………… 適量

### <タレ>

砂糖…………… 大さじ1と1/3(12g)  
しょうゆ…………… 大さじ2/3(12g)  
酒…………… 小さじ1(5g)

### <付け合せ>

赤パプリカ……………10g  
黄パプリカ……………10g  
オクラ…………… 10g

### 作り方

- ① オクラをゆで、ヘタの部分切る。フライパンに油を熱し、溶いた卵を流し入れ、少し焦げ目がつくかつかないかの時にひっくり返す。(広げて薄くすると巻きやすい)
- ② 焼いた卵をオクラの幅で切る。
- ③ オクラを卵で巻き、さらに豚ロースを巻く。
- ④ <タレ>をよく混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油をしいてから、③を焼く。少し焦げ目がついてから<タレ>をかける。
- ⑥ タレがしみるくらいに焼いたら完成。

### <付け合せ>

赤・黄パプリカは熱湯でさっと塩ゆでし、1cmの角切りにする。オクラは肉巻き用のオクラから薄い輪切りを4切れ残しておき、パプリカとともに盛り付ける。

[1人分の栄養量]エネルギー:295kcal, 食塩相当量:1.1g